

society.com



زندگی بہت انمول فعت ہے.... بیانسان کومرف ایک بار ملتی ہے۔اس کا کوئی فعم البدل ٹیس ۔اے فریدائیس ماسکا کیونکہ موت کاوفت مقررے۔ ای طرح وقت کو قبد کرے زندگی کے ماہ وسال کو مجمد کرنا بھی ممکن نہیں ۔ یہ ہر ملی گزرنے اور قطرہ قطرہ تجھلنے کا نام ے، مانی کے ان میج و حارے کی مانندے جوسر ف ایک ہی سب میں مبتا ہے، جس کے سامنے بنڈیش ہائد ھا حاسکا۔

قابل فوربات بيب كد اگرزندگی اتن بیش قیت ہے تو ہم اس کے ضائع ہوئے پر پر بیٹان کول ٹیس ہوتے ہے معمولات زندگی برفورکر

کاماب زندگی گزارنے کے لے کھی آنکھوں ہے خواب و کینا بہت ضروری ہے۔ بہی خواب انسان کوا پنے زندہ

ہروہ شین جوہم اپنی روز مروز ندگی بین استعال کرتے ہیں کی الیے موجد کی محت کا تمرین کر جم تک بیٹی ہے جس نے بھی

اس کا خواب و یکھا تھا.... اور پجرائے خواب کونقیقت میں وْ حالئے کے لیے عملی جدد جہد کی تھی۔ بنائسی مقصد کے زندگی گزار نا اس کھلاڑی کی ہا نندے جودن مجرفٹ مال ہے کھیلارے گراس میدان میں گول نام کی کوئی چیز شہو۔ جب بھی ا فی مملی صدر جدد کا آغاز کریں تو بھیشہ شبت موج رکھنے دالے کامباب لوگوں کے ماتھ کام کرنے کو تر ج

وي ... ايالوگول عدة در بين جن كزويك آياكي قابليت ابنراد رفضيت كالهيت شهو جوآب كي خلوس امنت اوروفاواری کوشک کی نگاہ ہے و تکھتے ہوں ۔انسانی فطرت ہے کہ وو کا مباب زند گی گز ارنے کے لیے معاشی اورمعاش قی تحفظ حابتا ۔ اے آ مے برجے کے لیے صرف تقیونیں حوصله افرائی اور معاشی استحکام کی بھی ضرورت ے۔ اگر حائز ولباجا ہے تو آج ہر کامیا فروا درا دارہ آھی بنیاد دن بر کھڑا ہے۔

اساكم الله الله المنافقة ع سکڑتی را تیں اور تصلتے دن _ امر س کا آغاز ہو دکا ہے ۔ جب موسم بدلائے ہے انسان کی نذائی ضرور یا ہے بھی بدلے لگتی

شہ ایس کے خارے میں شامل Recipies یقینا آپ حراج اور موسم کے مطابق یا کمیں کےاس ماہ سیز بوں کا خاص کا رز بھی شامل اشاعت ہے جو ہراس خاتون خاند کے لیے مددگار ثابت ہو گیا جن کے ہال گوشت کے بجائے

سز مال پیندگی حاتی ہیں۔

محمة عرفان رام

دانا فحظهير محرع فالنادام A. 186 244507974 دانااحددثي Hotel ! کے ہے بہتر بنانے کی کوشش کیوں نہیں کرتے اس کی خامیوں کو دور کرئے خود کوایک کاش انسان کیوں نہیں بناتے؟ فرح قال عامد ہونے اورگز رتے وقت کا حساس ولاتے ہیںأس كے مصد حیات كاتعین كرتے ہیں۔ ٢ڵڶڠ محرماق عدمري wi بكس اعدارت م ءول خير ار مام (المكين الماسية) معامد (المكين الماسية) معامد (المكين الماسية) معامد (المكين الماسية) معامد (المكين الم وسرى عور نیم درک 111-K گئيرگ قمري، لا يور 042-35773717-18 گزار نیوزایجنی اخارباركيث لاجور Recipies كے علاد و مختلف موضوعات ير وليسية آرتيكز اورستقل سليل بھى شارے كا حصہ جزيات پېلشر: را نامخىلىي

شهادسكيم برنز

CONTRACTOR OF THE PARTY OF THE

ANNUAL Subscription Fine

Money Order, Demand Draft

unt # 0285 0101662718

Subscribe For 12 Months (12 Issues) @ 1400 Name (Mr/Mrs/Ms)

Address Tel.

Mobile. Expiry

Signature

WWW.PAKSOCIETY.COM

Coupon No.

(For office use only)

ONTHINE LIBROARS FOR PAKISTAN







موماك انون

J. 5

لهاسك بجول پیم تجس

يريمل

متكرابيث ادا کارند کی ايناخيال دكيس

32 36

64

www.paksociety.com





STARCREST

www.paksociety.com ortochortochortochortochortochortochortochortochortochortochortochortochortochor

حضرت اويس قريح

آپ کوبارگاہ رسالت ﷺ سے عائبانہ'' خیران بعین'' کالقب عطاموا

حفرت الويري دها عردى بكرحفوراكم على فرمايا: "میری اُمت کے ایک فخص کی شفاعت ہے قبیلہ معزا درتیم کے برابرلوگ جنت میں واقل ہول كي محابدا كرام نے بوجها يارسول الفقائية واقتص كون ہے؟ آپ نے فريا يا ويس قرني-" آ یٹا اُمت محدید میں عاشقوں کے سردار ہوئے ہیں، جن کے بارے میں منقول ہے کہ اُھیں قیامت کے روزستر بزار فرشتوں کے جمرمٹ میں جند میں وافل کیا جائے گا تا کہ حالت عشق میں ان کی خلوت منظمی اور کلوق ہے رویوشی وہاں بھی برقر ارر ہے۔ حضرت مرديد في جب آپ كا زجد يكها تو فرمان شكر كاش مجه ساك كى الى روكى روائى

حطرت محره اور حصرت على والد جب آب سے مشتا ورأمت كے فق ش حضور نبي اكر موالية ك المرف _ وُعا ع مغرت كاينام بينيا في كي إن ع التال دمول التلك ي موضوع بالتكو

الکی والیں تشریف لے جا کیں قیامت قریب ہے میں اس کے لیے كي تيارى كراول - وبال ايك ايهاد يدارنصيب مون والا بجس س يجر محى

حضرت عمر "نے ووران ملاقات آپ کی ظاہری حالت انتہائی خت و کم کے کر خواہش کی کہ آپ ذراای جگہ تخبریں میں آپ کے لیے پچھسامان لے آتا ہوں ۔آپ "ئے جیب ہے دو درہم نکال کر دکھائے اور کہا ہے اُونٹ چرانے کا معادضہ ہے، اگر آپ میضانت دے دیں کہ بدورہم خرج ہونے سے پہلے میری موت خیس آئے گی تو چرجوآب کا بی جاہے لے آئے ورشد بدود ورہم میرے

ليكان بيل-

ك تكور كريد لے خلافت فريد لے۔

شروع ہوئی۔ آپ نے فرمایا:

PAKSOCIETY

"بحب جھے بنگ أحديس حفورتي اكرم الله كا دانت مادك شبيد بونے كى خر في توش نے ایناایک دانسه وز والا . بجر دنیال آیا که شایداس کے بجائے حضور نبی اکر مین کا ووسرا دانت شهید ہوا ہوتو میں نے دوسرا دانت بھی توڑ ڈالا ماس طرح آیک ایک کرکے سارے دانت توڑ چکا تو چھے سكون نصيب بوكيا ...

بديات س كرودنول محار كرام مر رقت طاري موكى اور الحيس اعداز وموكيا كديد عاشق ظاهري ویدارا ورحبت ہے کیوں بحر مرکما گیاہے۔

آپؓ عشق و محبت کا پیکر تھے غرط محبت میں جنوں کا غلبه عواتویه حال عوگیا که دیرانوں کی طرح گلیوں میں ننگے پاؤں چلتے تھے، پریشان اور هسته حال دیکھ کر لڑکے مجنوں سمجھتے اور پتھر مارتے جن سے خون بھنے لگتا.

آبْ ئے قرمایا: "مب ے بری ومیت یہ ب کتم الله ، واکس اور کوند پیچانو ! اور جب تم جائے ہو کدالله شعيس بيجانا يو بس اي كو كافي مجموك والسعيس بيجانيا يداوريدة رز و برگز ول من شدر كوكداس ے سواکوئی اور بھی محسیس پھانے ۔''

آب الله على الما تات كراور معرت للى رمى الله عهدا عدا قات كر بعد كما "ابآب اپ وائس تحریف لے جائیں قیاست قریب ہیں اس کے لیے پچو تیاری کراوں۔ وہاں الک امیاد بدارنصیب ہوئے والاے جس سے پھر بھی محروی نہیں ہوگ ۔ " •

حضرت محرﷺ، نے دوران ملاقات آپ کی ظاہری صالت انتہائی شنند دکھ کرخواہش کی کدآپ ورائی جگر فلم یں میں آپ کے لیے کھرسامان کے آتا ہوں۔ آپ سائ نے جیب سے دودرہم فال كرد كھائے اور كہاب أون جرائے كامواد ضه ب اگراآب بدھانت دے ديں كه بدور بم خرج ،وق ے سلے میری موت نیس آئے گی تو پھر جوآ ب كاتى جائے كے آئے ورند بدود ورہم ميرے ليے

آب في فرمايا. " عبائي من ملاحق ب..." جي حقيق خلوت كزي اورجها في كي عاوت نصيب موكني و ولوكول كي مجلس مين عيضا موتب بحي ال

کی تنهائی میں خلل دا قع نہیں ہوتا اور جوتلوق کے خیال اور عبت میں محوجو و وخلوت میں بھی فارغ نہیں ، ووتا _اس ليان ول كى حفاظت كرو_

آ ياهش دعبت كالميكريتي فراهب شي جنول كاغلبه والويدهال وهميا كدد يوالول كي طرح مگیوں میں نظم یاؤں چلتے تھے، پریٹان اور ختہ حال دیکھ کرلڑ کے مجنوں سجھتے اور پھر مارتے جن ے خون بہنے گذا۔ ایک روز آپ اُک مجھا ور بچوں سے فرمانے لگے! " جھے بڑے بقرول نے بیس بلکہ چھوٹے پھروں سے مارا کرو۔"

ان می ہے کی نے کہا."اولیں! کیا تیرے واوئ عشق کی میں حقیقت ہے کہ بڑے پھرول کی تكليف ي خونز ده بو كئي؟"

آپ بیتن کرفر مائے گھے: دو میں بڑے بھروں سے بیں اورتا۔ بات بیرے کدان سے خون بینے لگنا ہے اور وضولوث جاتا

باورش بوضويا والجي فين كرسكا-" آب اوفي من ايك طلة ذكر من شريك موت تقدامير بن جايرًا بيان بي كدال ملقد من

ارے داول برمب سے زیادہ حضرت اولیں اللہ کے ذکر کا اثر ہوتا تھا۔

حضرت عمر من اور حضرت على من جب آپ سے ملنے اور اُمت كے حق مين حضور نبى اكرم ﷺ كى طرف سے دعائے مغنرت کا پیغام پھنچانے کے لیے آئے تو اتباع رسول ﷺ کے موضوع پر گفتگو شروع هوئي.

PAKSOCIETY1

Chef Times April 2018



WATER JUST GOT BETTER

FOR THE FIRST TIME IN PAKISTAN

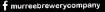
Our premium drinking water now in an all-new, stylishly designed, glass bottle So, go ahead & take a sip of purity with Murree Sparkletts.

Ideal choice for

- Board meetings
- Business meetings
- Corporate gatherings
- NO PRESERVATIVES
- **GUARANTEED FRESHNESS**
 - BETTER TASTE
- FASTER REFRIGERATION.
- BETTER FOR ENVIRONMENT



ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company







Himalayan Dew D









مغید ہے۔ وائی قبض کو فتم کرنے کے لیے اے کافی عرصے تک كمايا مائے توافاقہ ہوجاتا ہے۔ امرودمعدے کو طاقت بخشا ہے اور بحوک برحاتا ہے۔ اگر

بحوک نہ ککنے کا مرض ہوتو جاہے کہ امرو و کا ک کر اس برنمک اور کالی مری چیزک کرکھا کیں۔اس ہے بجوک میں اصاف ہوجائے گا- بحوک نہ لگنے کے مرض میں امرود جمیشہ ہے اکسیر کا ورجہ دکھتا

امرود چونکہ پید ش گیس بناتا ہے لبذااے تمک اور کالی مری کے ساتھ کھانا جا ہے اس طرح کھانے ہے کیس نہیں بنتی اور بیٹ درست ربتا ہے۔ کے امرود کوتوے پر یا را کہ میں بلکا سا مجون کرنمک مری ہے کھایا جائے تواس کی لذت بڑھ جاتی ہے۔ ال صورت میں امرود کھانے ہے کھانی دور ہو حاتی ہے۔

ONLINE LIBROARD

FOR PAKISTAN

Chel Times April 2018





www.paksociety.com



اس ایجاد کے بارے عمل بیاب بھی کامب سے تعلق مائنی فیعلہ ہا ور 21 معتبر سائنی جا کروں کے بعد بیٹیے اوز کیا گیا ہے لیکن واضح ارسے کہ بھو کی موہا کل فون اس قدر نفر باک بوتا ہے البتدا مقیاط بروہ می زورد ہے ہیں۔ یو بال فون و یوزی شل شر ستنز جاری کرتا ہے۔ یہ باگیردو یو زاکیٹوں میڈی ایشن کی شل ہیں، جب بھم مو باگل فون کا کان پر لگتے ہیں قریدی ایٹن مرش موجود شوزے براور است کراتی ہے۔ ورشہونا ہے کہ ہے ریدی ایشن وہائی شدم موجود خیاے کرنے کا این اے کونتھال میٹیج قریہ سرطانی ارسولی مناتیجے ہیں۔ یے خطرات بھی ہیں کدری بلید چار دیاغ میں موجود کیمیکڑ اورالیکٹریکل ری ایکٹس کو کئی تیم راس کار کمیٹی ہیں۔ اس ری ایکٹس کے ذریعے دیاغ کے شیارے باتم را بطرک تیمیااور المشرب ہونے سے جذباتی عوارض پیدا ہوسکتے ہیں۔

ور بعد ہدی سب نے یا دواستعمال ہونے والی ایجاد موہاک فون کے بارے ش عالی ادار وحمت کا تک ب یدی فتیتن ہے ہے ہے باک مرموباک فون مکد طور پر انسان کے لیے کارمیزہ میک یسی کیٹر پیدا کرنے کا سبب بے ۔اگر بوسے 30 منت کلہ موباک فون دی برک مسلسل استعال کیا جائے کا درخان کا نفرہ پڑھ جاتا ہے۔موباک فون کے فیرگلو ہاستعال کے بارے میں باقا خر پل مرجه داخ او تخت دارنگ جاری کردی گئا ہے۔ مالی ادار محت نے خبر دارکیا ہے کہ موباک فوان سے کنٹر زومکتا ہے۔ صارفین سے کیا گیا ہے کدہ اس سے استعمال سے محتوفہ طریقے اختیار کریں۔

جو بي المحمد من الله عربين موباك فون استعال كرت مين المحين متعدد وما في مساكل كا ما منا بوسکتا ہے، ان جس یاد داشت کی خرافی توجہ مرکوز کرنے جس شکل، سکھنے، پڑھنے، ایکھنے كى ملاحيت مين كى، حِرُ جُرُا إِن بِخوالِي بِرينَانَى وبادَ لورد مُكر جذباتى مساكل شامل مين يج مو باكل اون استعال كرتے ہيں، اخيس متعدد ما في مسائل كا سامنا ہوسكيا ہے، ان جي يارد اشت

ك فراني الديد مراوز كرف ين معتكل، يكف راحة ، تكف كي ملاحيت يش كي، يراج اي يدفواني پریشانی د با دَاورد مگر جذباتی مسائل شال بین ۔ و بلیوان ای اونے حفاظتی طریقے بھی متاہے ہیں جن کے در سعے دیا اُ کو مائکر در یدی ایشن سے

بجا المات عمطابق:

- بیندفری سنم کاستعال اورتیل مینج پرزیاد وانحدار کرین تاک فون سرے قریب شد ہے۔
 - بلیولو تحد کے مقابلے میں دائر ہیڈسید محفوظ ہے۔

ONLINE LIBROARDY

FOR PAKISTAN

- سوتے ہوئے موہائل قریب شد کھیں اورا سے الا رم کالک کے طور م استعمال شکریں۔
- جبال تشنل کنزور بول د بال اس کی ریڈی ایشن ذیادہ ہوتی ہے۔ مثلاً و مبکی علاقے ابند مقالمت دخیرہ۔
- نی تحری جی ٹیکنالوجی او جی کے مقالے میں کم معزریلہ یود یوخارج کرتی ہےاد رزیادہ محفوظ ہے۔

گویا موباک فون کا فیرمحفوظ استعال صرف کینمری پیدانبیں کرسکا بلکداس ہے و ماغ کے طیات کی موت بھی واقع ہو عتی ہے جو چنی امراض کا سب ہوتی ہے۔ اہم بات یہ ہے کہ اس ہے تجول کو زیادہ فتصال ہوتا ہے۔ ماہرین نے خدشہ کا ہر کیا ہے کہ اگر اس کا تحفوظ استعال مسیکھا گیا تو چند د مائی کے بعد ایک بوری نسل برمو ماکل فون استعمال کرنے کے نتی اثرات نمایاں طور پر نکا ہر ہو كيتي يس جعين كم مطابق مو باك فون كى صرف بيجاس من كى ريدى ايش ب وماغ من كاوزكى سطح براه جاتی ہے۔جو کینسرکاسب ہے۔

موبائل فون کے بکٹرت اور خلا استعال ہے موجے ، بر سکون رہنے اور سونے کی صلاحیتوں میں مجی خلل پڑ سکتا ہے۔ بچوں کی کھوپڑی کڑور ہوتی ہے انبذا الیکٹر دسکینیک ریڈی ایشن و ماغ سک آسانى سے تھ جاتى كى سىسى بىكى كى كى كا دماغ ابحى بنے كرم طے ميں عال ليزوم حال بيدوم والمراجد

بكرآ الدين كم عمر يح توا استعال ي شکریں ،جو بچ اے استعمال کرتے ہیں ،ان میں دیاغ

- کے سرطان کا خطرہ بہت بڑھ جا تاہے۔
- 16 يرس سے كم عمر يكول كومرف بيكامي حالت يسمو باكل فون استعال كرنا ما ي ي ما سكويس بون والي تحقيق مين بتايا كما كرجو



Interwood kitchens is a combination of craftsmanship & innovation with made-to-order shutters with quality for your taste of simpler things in life.





لي كمانا يكان كا ابم زين كام انجام ديا مانا ے۔ اگر یکن صاف سترا ہوگا تو کھاتا ہی حفظان محت كے اصولوں كے مطابق تيار كيا جا یے گا۔ اگر کھر کے دیکر حسول کی طرح مکن کی آرائش وزيبائش كاطرف بحى توجى مائة اس کن کود کھتے ہی ہرکوئی خاتون خانہ کے ذوق

ادرسليق كاتعريف كركا. چیزوں کو دالیں ان کی جگہ ہر رکھنا نہ بھولیں۔ پکن کا وُئٹر کو جمیشہ صاف ترار محس اور غیر ضروری چزیں اس پر جع شہونے ویں۔ فالتواشياء كور كف ك لياضاني هيلف وغيره بنواكي - كمانا الكافي ك دوران استعال موفي والى تمام جرول، مثلاً مسالا

ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN

چ ی سیٹ کردھیں:

چے ول کو یکن ش پھیلا کرندو تھیں۔ کام کرنے کے بعد یا کام کے دوران عی آپ کیبنث، ورازوں یا باشک وقیرہ ے اُٹھائی گئ

شفالق

Chef Times April 2018

aksociet**y.co**m

يكى كوفريش ركيس

يكن جيسي مبكدكو، جهال آك يركهانا يكايا جاتا يرفريش كوتكر ركها ماعكما ، تواس كاطر يقديد كما في مكن كا مركى يرجمون ے کیلے میں کوئی بودار کاو ہیں۔اس ہے بیکن میں ہرا مجرا تاثر پیدا ہو جائے گا۔ آرمیدا ارکیکٹس کے بودے در ایخت جان ہوتے ہیں البذا آ بانسي آ زمانكتي جن-

اگرآ ب كافي كى شوقين إلى تو كافي مشين كے ليے مناسب جك ینا کمیں ما مجرا کر آ ب کو بیکنگ کاشوق ہے توا دون کے لیے معقول جُکہ کا انتظام رکھیں۔ مائیکروویو کے لیے بھی ایک منتقل جگہ کا انتظام ہونا جاہے۔

اگراآ ب بچن میں لمباوفت گزارتی میں تو وہاں ایک جھوٹا سائی دی ضرور رکیس ، تا که کام کے دوران گاہے بگاہے اپنے پہندیدہ يروگرام پرنشر دال مکیس یا پرخبری و فیمرود کیونکیس۔

ہردہ چز جو ما قاعد گی کے ساتھ مجن میں استعمال ہوتی ہے ۔ مثلاً سالا جات رکھنے کے جار ، آکل کی پوٹلیس ، منتقب تیجیے یا پھرا شافی ر یک دفیرہ - انہیں ٹریدتے وقت بمیشہ بہترین کا انتخاب کریں۔ یہ چزیں بار باراستعال ہوتی ہیںادرنظروں کے سامنے ے گزرتی رہتی ہیں لبندا الی ہونی جائیں جن ہے آپ کے کچن كى خوشما كى يين اضاف بو_





محرك ويكر حصول كى طرح كين من بهى روشي كامناسب انتظام ضروری ہے۔ صرف میت کے ورمیان میں آیک لائك لكا وينا كافي نهيس بلكدآ مضرما من كي وموارول يرجعي لائٹ ہونی ماہے اور پھر لیمنٹس کے شیج بھی روشنی کامعقول ا تظام ضروری ہے تا کہ جب ضرورت ہو، آب ان لائمش کو اً ن كرنكس اور بغير كى وقت كے اپنا كام انحام: سے تكيس ...

کن کے زیادہ ترکام کھڑے ہوکرانجام دیتے جاتے ہیں، تاہم مجمى بحدار بيلنے كى ضرورت بھى ۋيش آتى ہے۔ اگر آپ كا بكن مشادہ ہے تو ایک کوشے میں جمونی ی میز اور اس کے گرو چھد كرسيال ركده ير بيهال بيلذكراً ب جيول مولے كام انجام وك على الرب بجول كوناشة كرواعتى إلى اورخود كى عائد ما كافى ے لفف ایدوز ہوسکتی ہیں ، اور اگر یکن میں جگہ کم ہے تب بھی کوئی چیوما مونا اسلول وغیره ضرور رکیس تاکه پونت ضرورت كاؤنز كمام يؤكر مزى وغيره بناعيس

کچن میں تم از تم وو ہاسکٹس ضرور رکھیں تا کہ ان میں ایسی چیزیں رکھی حاسکیں،جن کی ضرورت آ ب کوروزاندنبیں بڑتی۔جیبا کہ بیانک سے متعلق سانچے اور برتن وغیرہ ۱۰۰س کے علاوہ بھی آب جو ما بين ان بي ركوسكي بين _اس طرح مكن زياده ممنا موا نظرآئےگا۔

برتن کے ریک

برتن رکھنے کے ریک بہت ضروری اس ۔ان کی وجہ سے برتن ر کھنے میں سہولت رہتی ہے۔ تاہم ان کو نگاتے وقت بھی خوب صورت اورتر تيب كا پيلو منظر ركها جائ اورب با آساني آب ك پنچ میں ہوں۔

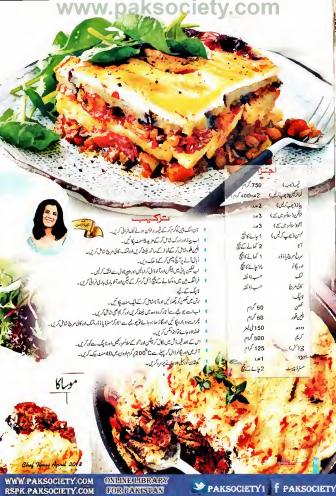
ONLINE LIBRARY

FOR PAKISTAN

مات، وقيره اليي جُله برركيس جهال آپ كا إنهوآ ساني ي يخ

تمام كبيش كو بميشه صاف ركيس - خيال رے كه قالتو اشياء ان یں جع ند ہونے یا کیں۔ کمپنٹس ، کچن کا لازی حصہ میں اور کچن یں سب ہے نماماں بھی ہی وکھائی و ہے جس۔ لبنرا ان کوسحا سنوار کرر کنے سے کن کی خوب صورتی میں جار جا نداگ جاتے یں۔اگرآ ہے پیننگ ہے دلچیں ہے تواہیے مزاج اور پسند کے مطابق ان مرآ رٹ کے نمونے چنٹ کرنگتی میں یا کھر بازار میں لینے دا لے وکش ڈیزائنول یا پیلوں ادر پیولوں کے استکر زان پر چىپ كرعق بن بە

Chef Times April 2018





DLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Less than Consumed Ordinary Cooking Oils. Hence OLIVE AL-RACHID OIL is economical for your all exquisite cooking, frying and dressing needs.

- Reduces Heart Problems
- Helps in Weight Loss
- Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES: INFO@SMYCO.COM.PK



<u> ترکیب</u>

- مغزاخ دے ایک چین میں درمیانی آٹی برگواڈن بماؤں کرلیں۔
- آل مرك في بجال مشروه تعلى الدويرة مكس كري - البدرونگ باذل بن اخدت اور یاد سلے دال کرد کی اجزا کس کریں۔
 - كريب فروك عنا يك كريم وكري -





مغزاقردك

ر زيون کا تيل پوک بريط

و كما يزيري

2 کمانے تک تک ذيجون مسترفي

£182614 ش 8824%

و 14 يا ساء کا چ (bely) 023





ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY



WWW.PAKSOCIETY.COM REPRESANSOCIETY COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN

PAKSOCIETY1 f PAKSOCIETY





57 300 گرام رأس نوؤاز اللرق (١٤١٤) 2 ما ١٤٥٠ الله 241 £162.61/2 كرى ياؤۋر باز(سائريمائ) 1 عدد 1 كمانے كائج ۋارك سوياساس هرگ بیاز (پرپرکس) 1 سرد EL262 چينې ر/ کپ \$ 62 67 مين يكس (نايوا) المركب سفيدحرق حسب ذا ألته (چکن د پانزیشن)

ىتركىيب

- نوة از كوچندمت كرم يانى بي بيكونے كے بعد تكال كر خلك كريس ـ
- پین کوچ لیے برگرم کرے میں کی سطی مثل نگالیں۔
 - اباغاثال كركةن يكندياكي -· مرياز او الزاد والا ادرم عنال كري
 - اس کے بعد بینز اور گوشت شال کر کے مزید یکا کیں۔
 - · مجردارك موياماس ادر مفيدم فاشال كري .
- آخرین کری یاؤڈر، بری بیاز ڈال کردس منت یکا کیں اور چو لیے سے آتار لیس_
 - -J. Soyeses 1













اٹالینالیک وپ

اجزا

250 گرام پائی 8 کپ E1626% عائنيز نمك 1.#2 8826% مغيوري 1 عدد ياز(ډپرکاس) 1 ما ڪکا جي چينې 2.45 كالىمرچ E82 1 1 1/2 كارل فكور 1 24.5 (2/24)28 2 كمائے كے بچج برى ياز (پوپرلي) 1 سرد كۆڭگە تىل حب ذا كقد ۵ بندگویکی (پوپرلین) پالاکپ

تر*کیب*

- پین میں چکن ، پاٹی ، کالی مرچ اور پیاز ڈ ال کر پکا کیں۔
- مینی تیار ہوجائے تو میکن نکال کراس کے دیشے کرلیں۔
- کاجر، گوئی اور جری بیاز ، آگل شی فرانی کر کیفٹی شی شال کریں۔
- ابال آف گاؤنک سفیدمن ، جائیزنمک در چین طائیں۔
- آخر ش کارن فلور شنڈے یائی ش کھول کرشال کریں اور تیزی ہے گئے
- الريس اوريز ن عن على الرسمان كري اوريز ن عن على المرسمان كري اوريز ن عن عن على المرسم المرسم
- پیات دین • سوپ تیار موجائے تو گرم گرم چیش کریں۔





www.paksociety.com



Adding Fruity Flavors to Your Healthy Breakfast



Now your breakfast can be healthy, nourishing and delightful with all New Mango and Strawberry Cornflakes

from the House of Fauji Cereals

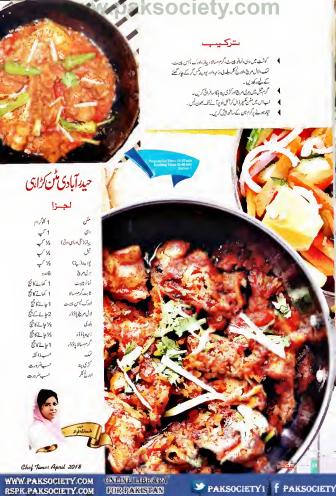
Eat Right, Live Right

www.faujicereals.com.pk FaujiCerealsPakistan

















- كوكونت ملك، جراد هنها لبسن ، فمريش لال مرج فبش سول ، سويا سور ، ليمول كا ری اورلیمن زیسٹ کو کس کر کے میری فیشن تیار کرلیں ۔
 - اب براز کومیری نیشن شی ڈپ کر کایک گفتاد عفر بجر عفر شی رکادیں۔
 - یانز کوانکیورزیس پر دکرگر ل کرلیں۔ مرادهنیا چیزک کر جادلوں کے ساتھ مروکریں۔

FOR PAKISTAN







paksociety.com







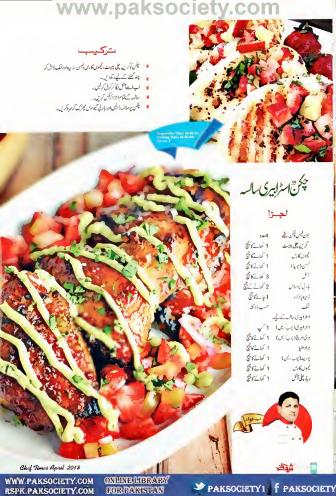
The Wise Choice

Stylish Glassware Collection





A Vast Range of Glasses, Goblets, Colored Goblets, Jugs, Tempered Plates, Cake Sets, Fruit Sets & Plate Sets.





فشرقندي 2,52 ياز(يوپرلس) 2,441 لبن (چيکرليم) **B**1 J 1/2

E162 61/2 (40(2)02) يزاتشى مرادهنیا(چوپارلیس)

صب ذا أفته

حسب ضرورت

7 کل





- اب اس میں سار مصالے اور اقدے وال کراچی طرح کس کریں۔
- و تنار کمیری تیونی چونی بالزینا کرتیس منٹ کے لیے فرق میں رکھ ویں۔
 - 🕴 بین میں تھوڑا سام کل کرم کرے بالز کوفرائی کرلیں۔
 - しょうりょうしん よ

OLIVE POMACE OILS AND EXTRAVIRGIN OLIVE OILS

Consumed Cooking Oils. Hence AL-RACHID OLUE OIL is economical for all your exquisite cooking, frying and design and design and the cooking of dressing needs

· Reduces Heart Problems Helps in Weight Loss
 Reduces Bad Cholesterol Levels

FOR TRADE INQUIRIES:





CHANGHONG RUBA

- Make your imagination fly -

All New Refrigerators



Intelligent Control







Glass Door & Steel Door Refrigerator Series

The state of the s







فش ظے 500 گاج 165 في لتر كۇنىڭ ملك 40 في الر كيفرلائم ليوز (پوپ كريس) 6 مدد لالم خ (فريش) 2,#1 862 LL 2 ریڈ کری پیپٹ 8 62 6 1/2 فشهاس 1 ما کا چی چين مين €12 b1 لال مرية (كن بول) آئل گرم کرے فش فے کودونوں طرف سے گولڈن فرائی کرلیں۔

· دورے بین ش 2 کھانے کے آگ گرم کر سکدیڈ کری پیسٹ فرائی کریں۔

اس کے بعد کوکونٹ ملک فیش موں ، چینی ، یانی ، کی اوال مرج اور کیفرانا کم کیووشال کردیں۔

• الخِنْ ثال كرك يكاكير.

· تاريوني رفراش الأمرية عا كرمروكري-



فرانک کے لیے





وو بہت بنومیرے چرے کو خوبصورت اور ولکش بناتی ہے اور گردوغبار سے محفوظ رکھتی ہے۔

بتت سنو کا روزانداستعال جلد کو ریشم کی طرح نرم وطائم بنائے جمائیاں، واغ دمے دور کرے اور اس کے خاص اجزاء چلد کو تمرے اثرات اور جمريوں سے عرصہ وراز تك محفوظ ركيس - بہتر متائج كے لئے دن ميں اور رات سونے سے پہلے استعال سیجئے۔

تبت سنو - ايشياك مشهورترين بوال كريم



ksociety.com

ىتر*كىيى*

- » آگل، قیر، بیاز داورک لیس بیست یکی آغی ریانی ختک دو نے تک جوش۔
 - اب شمالره وي بمك اورلال مرى باؤؤر ژال كريكاي س_
 - آخریس پیاگرم مسالا اور جراد صنیا، شامل کریں۔
 - کنی اورک شاش کرے نان اورائد اور ملاوے مراتھ مروکریں۔



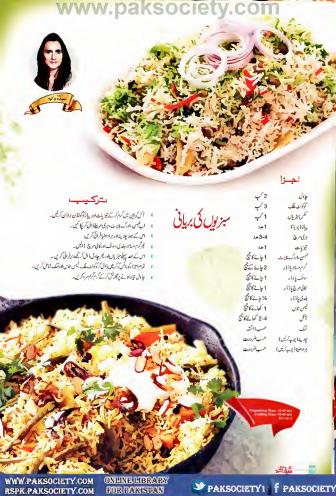
750 گرام پَئن کا تیمہ ولا كلوكرام غاز ٧٧ کپ % کپ آئل √ 1⁄2 پياز (کن بولی) 500/1/2 ہراد صنیا (چوپ کرلیں) 8-6سرو ېرى مرچيس 1 مائے کا 🕏 الال مريخ ياؤور 1 بإ كاكا ترم سالا كالى مرى (كريرك) 1 يا ڪاڻ 1 كمائيكا فيكا ادرک 1 كمائے كاچى 3 KZ W 2 اورک ابیس پیسٹ حسب ذائقه سرونگ کے لیے تان بهلاد مراكة



Chef Times April 2018











www.pakso

- » آلوچيل کرکاٹ ليس.
- » آکل میں زیرہ دادرک لیسن ہیٹ ، ٹھاٹر مسالا جات ڈال کرفرانی کریں۔
 - اباس ش الوشائل كرك يكائيں۔
 - آلوگل جا کی تواس پر ہراد صنیا چیزک دیں۔
 - · بوال الك كم ما ته كرم كرم مرودكري-





ومرح كلوكرام	آلو
2 بدد	الماز (پوپارلي)
2.#2	الله ع (أبال لين)
1 كمائے كائتى	لال مرق (كل يول)
843 1.14	16.1

8 KZ W 1 812151 2/ حسب ذا كفته تک آگل

حسب خرورت كارفتك كے ليے









تركيب

- آیک باؤل شی کھویاڈ الیں اور بوندی کے علاوہ نام اجزاء یکس کرلیں۔ اب بندی ڈال کراچی طرح کس کری۔
 - اس کے بعد ہاتھ برنگی نگا کر کھچر کود ہاتے ہوئے لڈو بنالیں۔
 - · عاعلى كروق عاد الك كريم وكري-

اجرزا

rv 250 25 گرام (10) Jot بوندى 25 گرام cv 250 طارمغز كحويا

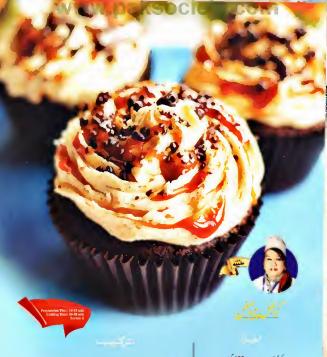
بادام (پهرکار) 25 گرام پيد (پهرکار) 25 گرام

25 گرام الاجگی یاؤڈر 300 2 KJ 1975

25 كرام وإعدى كران کارفنگ کے لیے نار ل (پايو)







- نان ش مارکھانے کے چیج کا پیٹی بچھا کی ادرمغن کے سانچوں میں ڈال ویں۔ دوسرے پین میں یانی ڈال کرجیلٹن کو بلکی آئے بر کھولیں۔
 - الثرون كي سفيدي يش دوكهان كي حجيج چيني وال كر پيمين في ا
 - مراس میں لیموں کارس شال کریں۔ ایک باؤل یس کنشیند ملک در دردی کمس کرلیں۔
- اللّه بیالے میں کریم پھیٹ لیس پھر کریم چیز، جیلٹن اور دونوں باؤلز کا آمیز و طاکر مشن کے
- مانچوں پیس بحرکیں۔
 - ا ابات چند کھتے کے لیےفریج ش دھیں اور پلیٹ میں تکال کرمروکریں۔

150 كرام 765 300 كرام كريم (كالتشاري) 15 گرام بيللن 150 كرام كثينيذنك 1/4 کپ ياني 1.42 اغرب 6 كمائي كانتي مینی 82262 ليمون كارس

Chef Times April 2018

WWW.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARO FORPAKISTAN RSPK.PAKSOCIETY.COM









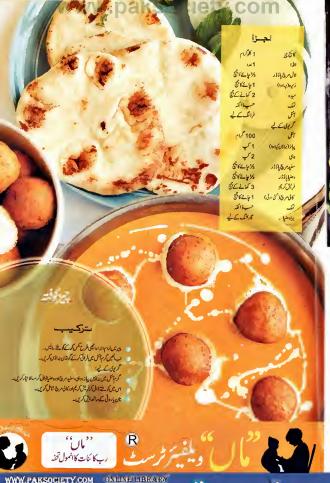
1 1605 چىن تقائى كارفتك كالح برىءاز (بون اورسکن کے ساتھ) ليمن سوس٠ d\$ 20 1 14,0 ليمن(زيث) فيسن جوے (چي كريس) 4 مدد 8 Z Z L W 3 فریش لیمن جوس 2 Zel 2 ليمن جوس ₹52 61/2 چەنى چىرى £6€2 ويبشرشا نرسون 1 ما يركا عي ۋىجون مىثرۋ ور مائي ڪائي ى ئىچ يۇلاپاۋۇر 2 کھائے کے بچے 65 8626% زيره ياؤؤر حسب ذاكقه

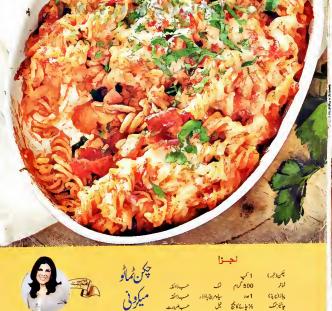
- کلیمن اورایس کے علاوہ تمام اجزاء کوئس کر کے چکن برنگا کیں۔ اب ایک چن ش کمن کو بیما کراس کفر انی کرلیں۔
- چرچکن شامل کر کے سکن براؤن ادر کر پئی ہوئے تک یکا ئیں۔
- اس ك بعدية كن أو عَلَنْك وْش يْن وْالْ كريم ليك ي 200 يركرم
 - اوون شي من بيك كرير.

 - ین شرساس کتام ابزا ایکس کرکے چندمند نکا کس_ تارساس کوچکن برڈال کر ہری بیاذے گارنش کریں۔
 - و ماول یا ساک ماته مروکری -









چکن (تیر) 500 گرام など حسب ذائقه حسيدانته اومرق إؤذر 1 سرد ماز(ید) £162 1614 عائيزننك حسباخرودت 2 كمانے كے فيج ميكروني (الى بولى) حسي ضرورت بكفن 2 كمانے كے جي برادمنيا ثمانوكيب كارفتك كے ليے 8 5 L lp 1 كارلنافكور كارفتك كے ليے הטית ש 282 b1 اورک پییٹ

ىتركىيى

شفالقن

- پین ش تیل گرم کر کے تیمہ اورک پیٹ اور تھوڑ اسمانک ڈال کرمجون لیں۔ فما فرأ بال كر جعلكا الارليس اورمسل كرة لك يان ش ايك من يكا كير _ ال شريكين ، كالي من يا دُور ، جا ئيز تمك ادرييا ذِوْ ال كرمزيد دومن يا كي -
- اب ٹمانو کیے اور کارن فلور شامل کر کے چی ہے بلائیں۔
- آميزه كازها و ن كار ترين الرين اوراكي آغير الال تناك ياكس-مرونک وش ش می میکرونی کی ته بچها کرچکن اور نمانر کا آمیز و دال دیں۔
 - براد حنیااور بری مر بول سے گارش کر کے مروکریں۔



www.paksociety.com





Choice Stay Alive









Khadam Milk Foods



ئتركىيىپ

- تماس ملائس ريكس الكاكر كلوول بين كاث لين.
- ایک وش ش بریداور پرماکیش کی تداگالیں۔ اب کریم میں انڈے اور چینی شامل کر کے اچھی طرح پھینٹ لیس
 - ای آمیز کوؤش میں ڈال دیں۔
-) فیر پہلے سے 160°C برگرم اوون ٹی ٹین منك بیك كریں۔
- گولڈن براؤن ہونے ہر جا کلیٹ ہاد کے سے گار دشک کر کے چیش کریں۔







بريمائر 1#B 4 کھائے کے تیجے يسنى 75 كام مكنس 100 گرام ڈارک جا کلیٹ 300 لي ليز 65 3,42 انڈے 2,42 جا کلیث بارز (SLJ_92)





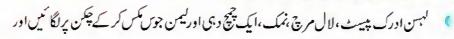


چکیری

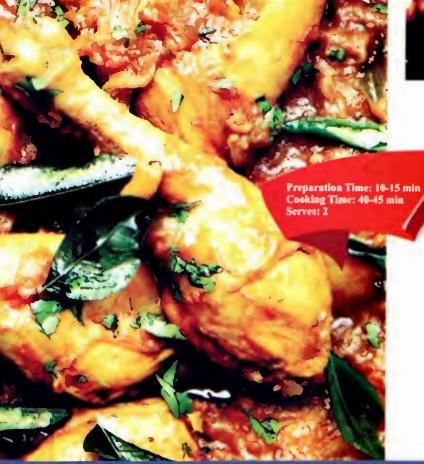
اجزا

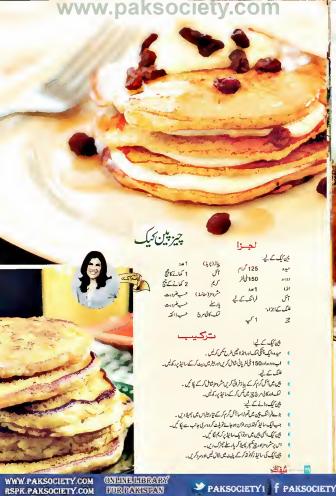
چکن (ذرم سنک) 3 عدو 1 کپ پیاز (باریک سائس) مبزالا تیحًی 1-2 عرد كالى الايخى 1 عرد 2ائچ دارجيني اسٹك اوتک 3-4 1/2 ربى 1 وإئ ليمن جوس £3-4 ادرک بہن پیٹ 2 والم كراتي لبن (چوپ کرلیں) 4-5 کھانے کے بیچ لال مرج ياؤ ڈر 2 چائے کے بچ بلدى ياؤ**ۇر** 2 جائے کے بچ خشك دهنيا حسب ضرورت آئل نمك حسبضرورت بإنى گریوی کے لیے





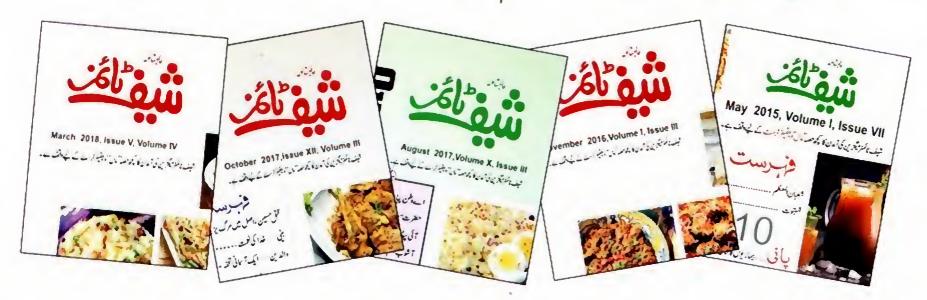
- وو گھنے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔
- پین میں گھی گرم کر کے بیاز گولڈن براؤن کرلیں۔
- پھرسبزالا بچکی، کالی الا بچکی، دارچینی اورلونگ ملائیں۔ اب چکن شامل کر کے تیز آنچ پر3-2 منٹ پکائیں۔
- ب من کے بعدلہن اورک بیب ،اضافی میرنیٹ کمبچر،نمک، لال مرچ، بلدی یاؤڈر، دھنیا شامل (
 - کرکے آئل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اب یانی ڈال کرڈھک دیں اور درمیانی آنج پریندرہ منٹ پکائیں۔
 - پھر گرم مسالا یاؤؤر، دبی بہن شامل کر کے مزید چندمنٹ پکا کیں۔
 - تار ہونے پرگارٹش کر کے سروکریں۔







دکھی انسانیت کی خدمت ہم سب کا قومی اور مذہبی فریضہ ہے





کے زیرانظام چلنے والا مال ویلفیئرٹرسٹ ایک عرصہ سے نادارول اورضر ورت مندول کی فلاح کے لیے کام کررہا ہے

آئیے! ساتھ دیکئے ہمارا آپ کی مالی معاونت بہت سے اداس چہروں کے لیے مسکراہٹ بن سکتی ہے۔

اپےDonationsاس اکاؤنٹ نمبر پرقیجیں۔

A/c Title: Chef Times (0285 0101662718)

Bank: Meezan Bank Ltd. Ichra Br. Lahore



اجازا

1 كي (بمكوليس) دال مسور 1 عدو (چوپذ) پياز でんりん 4عدد (كاثيس) 3 کپ چکن اسٹاک 1/4 کپ آکل 1 کھانے کا چیچ لېسن (چوپد) 1 کھانے کا چیج ادرک (چویڈ) 2 کھانے کے بیچ ليمون كارس مكهض 3 کھانے کے بیج 1 جائے کا جی ہلدی روسندزيره پاؤڈر 1 چائي کاچيج سرخ مرجى ياؤور ا عائي گرم مسالا ياوُ ڈر الاعائے کا چیج حب ذا كقه گارخنگ کے لیے هرادهنيا

تركيب

- آئل اور 1 کھانے کا چیج کھن گرم کر کے اس میں پیاز گولڈن براؤن فرانی کریں پھرادرک اورلہن شامل کردیں۔
- اب ہلدی، روسٹڈ زیرہ یاؤڈر، نمک ادرسرخ مرج یاؤڈرشامل کر کے
- پھر دال اور چکن اسٹاک شامل کر کے بلکی آٹے پراتا ایکا کیں کہ دال گل
- اب لیموں کارس،گرم مسالا پاؤڈر، بقیہ کھن اور ہری مرج شامل کر کے مزيد2-1من يكاكير مرے دھنے سے سجا کرمر دکریں۔









تعوری چاست تعوراپیار بهرپورغندائیت

قدرتىذائق



www.pakdesighee.com











- پھراہے سرکے سے نکال کرلہین کے ساتھ گرائنڈ کر کے بیٹ بنالیں۔
 - د بی میں پیپیٹ ،نمک اور سرکہ کس کر کے سوس تیار کرلیں۔
- 🔹 چکن کونمک، سرخ مرچ پاؤ ڈر، سر کہ اورادرک بسن پیسٹ لگا کر 6 گھنٹے کے لیے ریفر یجریٹر میں رکھویں۔
 - 📗 کوننگ کے لیےانڈ ہےاوردودھ کو پھینٹ لیں۔
 - بقیتمام اجزا کوایک علیحده باؤل میں کمس کر کے ڈرائی کمبچر تیار کرلیں۔
- چکن کو پہلے ڈرائی کمیجر میں رول کر کے انڈے میں ڈپ کریں پھردوبارہ
- و رائی کمپر میں رول کریں اور 1 گھنٹے کے لیے ریفریج میٹر میں رکھ دیں۔
- اب چکن کوایک بار پھر ڈرائی مکیجر میں رول کر کے گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
 - 🚺 فرائیڈ چکن کوسوں کے ساتھ سروکریں۔

	کونگ کے لیے	8 کلوے	چکن (اسکن سمیت)
1/2	ميده	2 کھانے کے بیج	سرخ مرچ پاؤ ڈر
راً کپ	كارن فلاور	1 کھانے کا چیج	ادرك لهن بييث
1/2	ھاول کا آ ^ٹ ا	4 کھانے کے بیچ	مرک
1 <i>عد</i> د	انڈا	حب ذا كقه	نمک
3 کھانے کے بیچ	@333	- 1	سوس کے لیے
2/ جائے کا جھے	نمک	250 گرام	دنی
2/ عائے کا جی	كہن ياؤڈر	,	ربن لہن
2 الحالي الم	ادرك پاؤڈر	<i>-3.</i> 2	
1 جائے کا بھی	سرخ مرچ پاؤ ڈر	426	خشک سرخ مرچ
مرا <u>ما</u> شکا نیج	كالى مرچ پاؤ ڈر	1/2 کپ	مرکہ بر
و/ والما يح الح	بيكنگ باؤ ڈر	حب ذا نُقد	نمک







ونیا بھر میں بیند کی جانے والی سبزی

كوئي ملك اليانبيس جبال آلوبطورغذ ااستعمال ندموتا مو_ آلو كوكاشت كرنے كے ليے زمين ميں بوديا جاتا ہے۔ زمين كے

كا اصل وطن امريكه ہے۔ اس كو سر والٹر امريك سے انگلینڈلائے۔جس کے ڈیڑھ سوسال بعدیہ پاک و ہند میں آیا اور يبال اس كومتبوليت حاصل موئى _ آلو بهي اس فصل كا بيج ہے _ اس

ہے اس کا اخراج مشکل ہوجاتا ہے۔آ او کے استعمال ہے بلغم کا اخراج آسان بوجاتا ہے۔

بچوں کی بڑھوتری کے لیے آلو بہترین غذاہے۔خصوصاً بچے جب وانت نکالتے ہیں اس وقت ان کے جسم میں پروئین کی کی واقع ہو جاتی ہے اور کیکشم کا انجذاب نہیں ہوتا جس سے بچددن

بدن كمزور موتا چلاجاتا ہے۔اس حالت ميس بيح كوآ اوأبال كر

دیے جاتے ہیں۔ کیول کہ آاو میں دیگر سنر بول کی نسبت پروٹین

اگرجلدجل جائے تو کچے آلوکی مرہم بناکر جلے ہوئے جھے پر

لگانی چاہے۔اس سے نہ صرف زخم ختم ہوجاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان

بھی مٹ جاتا ہے۔ آ او کے متعقل استعمال سے دبلا پن ختم ہوجاتا

اگرجلد جل جائے تو کچے آلوکی مرجم بنا کر جلے ہوئے جھے پرلگانی چاہیے۔اس سے نہ صرف زخم ختم

ہوجاتا ہے بلکہ جلنے کا نشان بھی مث جاتا ہے،آلو کے مستقل استعمال سے دبلا بن ختم ہوجاتا ہے

زیادہ معیاری ہوئی ہے۔

اویراس کی بیل ہوتی ہے اور جڑ کے ساتھ آلو۔اس کے سائز اور وزن مختلف ہوتے ہیں۔

افعال داثرات:

آاومحرک عضلات اورمسکن غدود ہے۔ در بہضم اور قبل ہے۔ در بھنم ہونے کی وجہ سے رطوبات کوروک کر قبض پیدا کرتا ہے۔ اعصابی کھانی میں بلغم رقیق پانی کی طرح آتی ہے۔جس کی وجہ

آلو کے کثرت استعال تے بن اور خطی بر مع یکتی ہے۔ جسم میں محکن، بھوک کی مستی لاخق ہوجاتی ہے۔ ختکی کی شدت ہے کھانسی اور ہلکی حرارت شروع ہوجاتی <u>۔</u>

جس سے دائل فورس اور امونی دونوں مزور ہوجاتی ہیں۔ ان علامات کے بعد ٹی بی کا حملہ ہوسکتا ہے۔اگر ٹی بی ک مریض کوغذا میں آلواستعال کروائیں تواس میں ٹی بی کے اثرار مجمی ختم نہیں ہوں گے۔

نقصانات:

آلو میں غذائی ریشہ بالکل نہیں ہوتا جس کی وجہ ۔ كاربو ہائيڈريش كومضم ہوكر گلوكوز بننے كے عمل ميں تاخير ہوجا

آلو کے زیادہ استعال سے بلغم پھیپروں میں رُک جا ہے۔ پھران میں سوزش بیدا ہو جاتی ہے جس سے سانس میں تکی مرض جنم لينے لگتا ہے جو آہتہ آہتہ دمہ کی مورث افتیار کرجا





بريجيس س-اسطرت زياده يجنائى نشو پير ير آجائے كى اور كم نمی کی دجہ ہے لیہ استك كلي تتحتول تک ایل مبکه پر قائم رہے گی۔

جب ہمی اب اسک فریدس اے میلے لگا کر چک کریں۔ مجمی ہی گہرے شیڈز کی اب اسٹک بغیر چیک کیے شخریدیں، ورند ہے ضائع ہو جانے کا خدشہ ہے۔لب اسکک نگانے کے بعداگر

ONTHINE LIBROARDY

FOR PAKISTAN

جروجيك الخصاقوه الب استك فريدي ليكين أكراب استك لگانے کے بعد چرو تھا ہوا ہ آ زروہ ممکنین بارنگ ہونوں رکھی محسوں موریا ہوتو اس رنگ کی اب اسٹک خرید نے ہے گر ہز کر میں ۔ این دٹوں تمبرے شیڈز میں برخوانی رنگ کی لی اسٹک سب ہے زیادہ پہند

خنب كرنے وائيس وار كمى تقريب ميں شركت كے ليے جانے والی خاتون نے شلے، گہرے ہرے یالال رنگ کے کیڑے ماکن ر کے بی تو جاہیے کدوہ برگنڈی یا میرون لب اسٹک لگا تھی ۔ اس کے علاوہ ڈارک براؤن لپ اسٹک بھی رات کی تقریب کے لے موزوں ہوتی ہیں۔ وه خواتین جن کی آ تھے ول کی پٹلیوں کا رنگ بلکا وہ تاہے آھیں

ارخوانی رنگ کی لیا اسک خرید تے وقت میدد هیان رکھنا ما بیے کاس

dora Matte Lipsticks with matching Nail Enamel

"MATTE LOOK with LASTING COMFORT"



VAILABLE IN 100 SHADES.

O Selected Shades are shown here





'Matte' never goes out of trend. Beautiful, Bold, Smooth, Vibrant and classy lip colours. The perfect long wearing matte Formula.

MEDORA OF LONDON for a more beautiful you

WWW.PAKSOCIETY.COM RSPK.PAKSOCIETY.COM ONLINE LIBRARY FOR PAKISTAN





بجہ جیے جیے ہوٹی سنعبالا ہے اروگر دے ماحول کو و کچوکراس ك ذبن عي طرح طرح كيوالات جم لية بي -وه بري ج يالدكاعاد ويتاجك ال كاردكر وجيزي كيسي بين اكبال عن في بين ادركول

آسان يرجاند ستارے حيكتے كون بين؟ على ين يانى كبال عامات

جب ده بولزاسيكه ليزاية قواس تيرت انكيز ونيا كودر يافت كرنا ط بتاہے ۔البتدز بان میکھنے ش اے وقت ورکار ہوتا ہے ۔ابتدائی دور میں وہ اشارول ہے سوال یو چھنا شروع کرویتا ہے۔ ان معصوبات سوالات كوس كريشي آتى باور بسااه قات ب ب سی بھی ہوتے میں لیکن ان کے چھیے بھی داز ہاور آپ کو

الصالية ولاأل مصطفئن مرتازوتات.

ہاہرین کے مطابق وماغ جس موجوہ سرکٹ جمیں توانائی مبیاکرتا ہے۔ یہ سرکٹ بنے کے وہاغ میں اس وقت روش ہوتاہے جب اُے شاباش یا کوئی انعام و یا جاتا ہے ،ووا یٹی پسند یرہ آئس کریم حاصل کر لینا ہے۔اس وقت و ماغ ایک بیمیائی ماوو خارج کرتا ہے ہے Dopamine کتے ہیں۔ بیا وہ وہا ٹے كان خليول كا آليس بيس رويا براها و بتاب جوسكين بيس ابم كروار اوا کرتے میں بھس کے وقت و اغ کے اس مصر کی سرگری بھی

واليسوالات ويمل ايست دى جانى ماي -بمیشه ثبت رو میافتیار از میں۔اگر بچوں کے جسس وُنظرانداز

كروياجائ أووصالات كرنا جيمار ديية بي- الرائمي بروات مطمئن ندئيا جائے تو و و خاموش بوجاتے ہیں۔ بھی بیجے سے بیٹ البيس كرجاؤ افي مال ع يوجهومير عياس والتشيس. يا انجي آپ جيوڻے بين بنا ۽ ٻوکر بھوآئے گ يح ساأميدر كين بال كدوه جب بي اعة والدين ع كوئي

جس تل كررب بي - ي كاشار عن وجع جان

سوال ہوچیں کے تو انھیں فوراً جواب ل جائے گا ۔ وہ اینے والدين كو برمسكلے كاحل تجھتے ہيں ۔ان كے اعتاد كو قائم ركنے كى کوشش کریں اور انھیں زیادہ ہے زیادہ وقت اور توجہویں ۔

لغلیمی اواروں میں چھوٹے بچوں کو سفتے اور وہرائے برزور

ویا جاتا ہے ۔ وہال موالات ہو چھنے کا ماحول جیل ہوتا۔ ہمارے بال كم ازكم يراتمري ورج كے بجول كواسين تيچركى بات شفى كى تر فیب ول جاتی ہے اور پر یُدِختم ہو جا تاہے ... ایسے ماحول میں

آب اینے یے کے لیے کوئی تقور اتی ورس کا و عاش کرتے میں اور پہلے سے انچی شہرت رکنے والے سکواوں اور وہاں سے

کامیاب ہوکر نگلنے والے مابینازطلبا کی سا کوو کھ کراس ورسگا و کا ا حتاب کرتے میں ... سکولوں کی محارتیں پر کشش ہوں یا نہوں ، ا وقط محصر جائے والے سکول دیں ہوتے ہیں جہاں اساتذہ بجوں ك ما منے سوالات أخمات ميں ،أخيس كلاس روم وُسَكَشْن كا حصد بناتے ہیں اور خیتی جوایات تلاش کرنے میں مرود ہے ہیں۔

خاموش بمضريح بن-











Pioneer TDCP Institute of TOURISM & HOTEL MANAGEMENT

(Govt. of the Punjab)





Diploma in Culinary Arts (02 Year)

Culinary Arts / Chef Course (06 Months)

ravel Agency Management (03 Months)

ront Office (03 Months)

APPROVED CENTRE OF EVITA & NAVITO

ADMISSIONS OPEN

Years of Excellence in **Sourism & Hospitality Sector**

Salient Features

- Comprehensive Curriculum
- Qualitied & Protessional Faculty
 - State of the Art Kitchen
 - Air Conditioned Class Rooms
 - Recreational Trips & Study Visits
 - Internships Domestic & Int. Job Opportunities

FOR INFORMATION, PLEASE CONTACT

bubakar Block, New Garden Town, Lahore.

ONLINE LIBRARY WWW.PAKSOCIETY.COM







Eggs
Onions
Cumin seeds
Bay leaves
Ginger paste
Garlic paste
Garam masala
Tomatoes
Curd
Salt
Black pepper
Tamarind paste
Walnuts, crushed
Apricot crushed
Almond, crushed

08	
02	
01Tbsp	
2-3	
1 tsp ,	20.
1 Tbsp	70
1 Tbsp	
04	
500 gms	
to taste	
to taste	
150 ml	
200 gms	
200 gms	
200 oms	

Dried fig, crushed
Goat cheese
Yellow butter
Lemon Julce
For Batter:
Gram flour
Rice flour

Turmeric powder Red chilli powder Cinnamon powder Amchoor Cooking oil For Gemish: Carrot1

turnio Cucumber

200 gms 300 gms 1 Tbsp 5 Lemons

400 gm 50g 3 Tbsp 3 Thsp

2 tsp 1 Tbsp

500 ml

Stuffed Egg



- Then add whole spices end ginger paste, garlic peste
- Next, edd garam masala followed by tomatoes, and saute.
 - Add water and beaten curd, Keep stiming to avoid curdling.
- Season with salt and pepper
- Add tamerind pasts, crushed nuts, goat cheese, butter and lemon juice Blend if required, to get a smooth creamy consistency
- Boil eggs and make a small hole on one end. Fill the stuffing in eggs through this
- Then make a batter using the two flours, salt, pepper and the other powder spices. Dip stuffed egg in the batter and deep fry in cooking oil.
- Gamish with carrot, turnip and cucumber
 - Serve with roghn; nean.





Ice Cream Cake

Ingredients Heavy cream

Confectioners' sugar

Ice cream sandwiches Candy bars (Chopped) Chocolate chips (chopped 1 Cup 2 Tbsp

6 (3.5 ounces each)

2 Ounce 1/2 cup

- Line an loat pan with a piece of wax paper allowing the paper to hang over both long sides In a large bowl, beat the cream and sugar until stiff peaks form.
- In the bottom of the pan, arrange 3 of the sandwiches in a single
- layer, cutting them to fit as necessary
- Spread with half the whipped cream. Repeat with the remaining sandwiches and whipped cream
- Sprinkle the top of the cake with the candy bound chociate
- Cover with plastic wrap and freeze at least 2 hour.
- Holding both sides of the paper overhang, lift the cake out of the
- pan and transfer to a platter.
- Discard the paper, slice the cake, and serve



v hasivnikajel.com pk

our

/inning

onfidence



اجبزا

1 كۆكرام سِنڈی (کی ہونی) ياز(بريكن) 3 عدر 243 ثماثر(پويز) بري مرچ (ابت)

1 کپ 812 LE 1 لبسن ادرك بييث 1/2 كمانے كا يح بلدى E 62 16 1/2

ترکیب

سندى ورم آئل جي فراني كرك نكال لين-

لالمرق (كريدل)

- 🕳 مجرای آئل میں بیاز فرائی کرے الگ رکھ لیں۔
- مبة كل يربس بنك، لال مرج، بلدى ادر فما فرد ال كربوني -
- مالاآئل تجوز و عاقو بهنذیان ، بیاز اور بری مری دال کردم پرد که دیں-- ずいっとうりのしとしない
- Chef Times April 2018











مونگپالك

society.com

- ابت موتك دعوكردوييالى بالى يس بملودي -
- م الك وشي كا باغذى يمن بارك كاث لين اورساتحوا يك في بولى باز وبرا مرجين اوردوعد دلسن حوال كريكاتي -
- الككاياني تلاناشروع بومائة الماتوات درمياني آثي يراتي ديريكاكس كرياني مشكر بونے لگے۔
- مراس على مولك كو ياني سيت وال دي مولك كلف الكوتو تسك اور بلدى ئال كري-
 - عين عن آل كرم كر كيس وياز وال مرية اورزير وفراني كري اورياك ير بكھارانگاديں۔

 - اباے یکورین پرکاراتارلیں۔ مرم رواتی کے ساتھ مرد کریں۔

يرا كلوكرام البت موتك 1 🔻 E82 81/2 بئدى 4-6عدد لبين کے جو ہے EV-41 سفيدزيره 2,42 ELL 1 3 آئل 2,42 3,013 ٠ ١١١٠٠ 2 3,64 لال مرج ثابت









8°8261 مُمَارُ (يوبِرلين) يه كلوگرام ميني EL2 6 2 1 کپ پاز(پوپرلس) لال مريق يا دُوْر E8261 لبسن پييت J 1/2 آئل حسب ذائقته Li & 62 Ld 1/2 كلولجى

ئتركيب

- آئل گرم کرے بیاد کوکولٹرن براؤن کرلیں۔
- مرکلونی ، تمام سالا جات اور نمازشال کریں۔
- اباے کورکر کے یانی خلک ہونے تک یکا تیں۔
- آخريس برادهنيا چيزك كرچ الم الارليس.
 - 25/9/e/c/ -





Chef Times April 2018

- - Ban



2 کپ 2.43 م اکي آئل 2 ندرو 28 8 KZ 16 1 فاج لبسن پييث 3 عرو £ 1 21€ 1 لالمريق ياؤثر 242 شملەرچ 1 كمانے كائى دهنيا ياؤ ڈر 1 کپ مز(دانے) حسبذائقه يا((فرائی)

تركيب

- آنواور شائم کے میار میا دیکڑ ہے جیکہ گاجرد دمیا نے سائز یس کاٹ لیس۔
- آئل گرم كريشل عري كيداوه تمام بزيان الگ الك فراني كري-
- وى ش من من المك الال مرج موهيدا اور بياز لماكر بيميث ليس . - آئل يىلىن فران كرى جردى كالمجرث لى كرائل الك دون عك يكاكس-
 - پرتمام فرائی سِزیاں اور شملہ مرچ کس کریں۔

 - آخريس گرم مالا وسفيرزيره اورادرك دال كر چندمن زياكي -
 - وش من تكال كرتان إجاواول كرما تحدمر وكري -







پوپیسیٹازپوٹیٹو

2 كمانے كائج خشخاش (اید فرائل کوبرجی کے) EL162 8626% بلدى فظك تشميرى لال مرج 3 عدد مرى مرج (چيكراس) 2 كمائے كي في (Jack) حسب ذائقه

ىتركىيب

- عثاثی کو چندسند و دائی دوست کریں اور پر گرائند کرے سائيڈىرد كەلىن-
- مین ش آکرم کرے الدی الدی اختا الدارہ مرج فرانی کریں۔
 - اباس من آلواور تك شامل كريكس كري-- 25/29/2 -







FOR PAKISTAN

www.pakso

ىتركىب

- ارم آئل میں پہلے آلوفرائی کریں اور پھر دیگئن۔
- ای آل سرمز میری مرق کری ہے فرانی کریں۔ 🚤 پيرتمام مسالا ۋال کرېيون ليس 🚤
- ۔ اب اس میں فرائی آلواور مینگن شال کرکے یا نج منت دم پر لگادی۔
 - آخر میں براد منیا ڈال کرڈش میں نکال لیں ۔
 - سے گرم روٹی کے ساتھ سروکریں۔





آلوبينگنفرائي المسنا

2,20	آلو(ك:وك)
3.4E T	بينكون (سرناموا)
:#3	نمائر(چپر <i>ایس)</i>
3.463	2000
84.6	205
ير کړ	آئل آ
88241	لال مرجي بإذ ذر
1 طائے کا تھی	(からしかしり)
1 جائے کا تھ	ېلىدى ياۋۇر
8 5 L & 1	رائي
1 طِ کے کا تھ	كالوثجى
86262	ميتقى دانه
1 ما _ کا تھ	سونف
حسب ضرورت	<i>₽</i>
کارنشک کے۔	برادحنيا













02018

ستارون تهروشني مين

SAGITTARIUS



ARIES

اس ماہ حالات مجموعی طور برساز گارر ہیں گے۔ دوستوں کی تغدا دیش ا ضافه به وگا اور حاسدین کوفئکست بوگی ـ ان دُول میں نگ منزلول کاتعین کریں اور ان کے حصول کی جدو جبد شروع کر وی انشاء الله كامياني آپ كا مقدر بنے گى ،روزگار كےمواقع بھی اس باوآ ب کے ختھر ہیں۔ان دنوں آپ جس کام میں بھی ہاتھ ڈالیس کے، وہ نہصرف پورا ہوگا بلکداس سے آپ کو خاصا مالی نفع حاصل ہونے کی جھی تو قع ہے۔



برج ٹر TAURUS

ٹورافراد کے لیےار بل میں نے مواقع میسرآ ت<mark>می</mark>ں گے۔ آب کی کم محنت بھی بہت زیا وہ سوومند نابت ہوگی ۔ مدود ون میں جب آب کوائی صادمیتول کے بجر پورا تعبار اور ان سے اور ی طرح متنفید ہونے کا موقع ملے گا۔ کار دباری افراد کے لیے بھی برمینا نبایت اہم رے گا۔ آپ کے وقارا درعزت میں اضافہ ہو گا۔ بیرون ملک ستر کے لیے حالات سازگار ہیں۔ مالی حالات یں بھی نماماں بہتری محسوں ہوگی۔

برچجوزا GEMINI

بر ن جوز ا مے متعلقہ افرا دکواس مادیش اختبائی بحنے کر ناہوگی ۔ ان ونول بہت ہے لوگ کی تو قعات آپ سے دابستہ ہیں۔جن پر پورا اتر ناآپ کے لیے آسمال نیس ہوگا۔ اپن طرف ہے بجر پور کوشش اور محنت سيجيا ورتني الله تعالى يه جهور ويجير .. و على سب سے برا ا کارمازے کاروبار کے حوالے ہے بھی بہت اچھا واتت ہے۔ لمازمت كى تبديلى كالبحى امكان إدرية بديلى آب كي لي



سرطان افراد کے لیے بھی یہ مبینا نہایت محنت طلب بے ۔ اپنی وصد واریوں کوخوو جمانے کی کوشش کریں۔ ووسروال ے جرمعالم میں مرولینا تصان کا باعث بن سكا ہے۔ کاروباری معاملات میں فیملی کی حمایت آپ کی طاقت ہے گی۔ باباندآ مدن میں بھی اضافے کا امکان ہے۔ ہے روز گارافراد کو باعزت ورا تع ميسرآئي على .. كاردباري معالمات بول يأكمر إد فيل، برقدم يرآب كوائي فيلى كاتعادن عاصل رب كا-







آپ کی بہتری ہے۔

ا ہے ووستوں کی ہدولیں ۔اس ہے آپ کے بہت ہے سائل عل مو جائميں عے مجمعی خووجی تبدیلی لا نامحی ضروری ہوتا ہے۔ان یا تول کوانا کا مسئلٹیس بنانا جا ہے۔بہتریس ہے خود كو حالات ك مطابق وعالن ك كوشش كرير . اكر آب ملازمت پیشہ میں تو ویکر لوگ آپ کے لیے ترتی اور فائدے کا باعث بن محلتے ہیں۔اپنے رویے میں بھی تبدیلی لا کیں اس میں

ہے۔ ایل اس صلاحیت سے بجربور فائدہ اٹھا کیں ۔ بااجہ

تفازعات میں ندانجیس ۔انھی زندگی گزارنے کے لیے باہمی

تعاون بہت ضروری ہے.. ملازمت کے معاملات کی ایمیت ہے

ا تکار نہیں کیا جا سکتا یکر آپ کواٹی فیلی کا بھی خیال رکھنا جا ہے۔

کام کی زیادتی صحت پرمنفی اثرات مرحب کرسکتی ہے ۔ آ مدن جمیشہ

ا كمەي ئىين رىتى لېغائرى اورآ مەنى ئىن توازن ضرور ركىس ..

برج LIBRA برج ميزان 23 تريوريور

ايريل ش ميران افراوكو برشينج كامقا بله تنبأكرنا موكا فيلى

كاساتيوكى بحي مستفر سے فيلنے كے ليے اعتبائي اجميت كا حال بوتا

ے۔اے بھی آپ کی اہر ہور توجد کی ضرورت ہے۔ بدجذ باآپ

کومزیدتوانا فی اورآ کے بڑھنے کا حوصلہ عطا کرتا ہے۔ آپ بہت با

ملاحبت بن اورا في محنت م يسيد كما يكت بن -اير على بين مالي

عالات ببتر بول م يمي مخ يراجيك يركام كرن كي صورت

یں کامیاتی ماصل ہوگی۔ برج عقرب SCORPIO





وارول سے بھی رجشم فتم ہو جا کیں گا۔ CAPRICORN FLOOR

جدی افراو اس مادیج دوست بنائے اور محے رہے قائم کرنے میں معروف رہیں کے اور اہم فیطے بھی کریں کے جن سے و وروس نتائج مرتب ہول گے۔ اٹھیں کاروبار ک طرف مجی توجہ وینا ہوگی کیونکد آثار بٹا رہے ہیں کہ گھر لجو معالمات میں الجوكر بداينا نقصان كرميشيں گے۔ اگرآب يرونيشنل معاملات پر مناسب توجه وي تو آپ كو بهت فا كده ماصل ہوسکتا ہے۔

قوس افراد کے لیے اپریل بہدا ہمیت کا حامل ہے۔ اپنے

معالمات زندگی کا جائزہ حقیقت پسندی سے لیتے ہوئے نن حکمت

محلي ترتيب ويري يمسي صورت ايني قافي صلاحيتول كوضائع مت

كرس مرف شبت اندازش سوجي اس سے ندصرف سكون

لے گا بلک مال فوائد ہمی حاصل مول کے۔اگر آپ بے روز گار

ہیں تو ملازمت ملنے کا تو ی امکان موجود ہے۔ ناراض قریبی رشتہ





فوقیت حاصل کر جا ئیں گے گران میں توازن رکھنا ہی آ ہے گی معاملہ جہی کا اسل امتحال ہے۔ مالی معاملات کے حوالے سے بہت فائد د ہونے کی تو تع ہے ۔اس ماہ دلوا فرا دکی تمام تر توجہ کامحور ان کی اٹی ڈات ہوگی ۔ان کے اعراک اسی تو انائی اس یا سے گ جوافيس،آ كے برشنكا جذب عطاكر سكى - اسم بات بيت كيمبر كاوامن جرلخلة تفاميع دكحنا بوكاب



عقرب افرا دکی و دسرول بین تھل تل جانے کی عاوت ان کے لیے بہت ی آسانیال پیدا کروی ہے۔ کیوں کہ بد مزاتی ہے بنائے کام بگاڑ ویا کرتی ہے۔ ہرانسان کوایے مقاصد کے حصول کے لیے دوسرول سے مدولینا پرتی ہے۔ ایریل میں گھر یاد ھالات کشیدور ہیں گے۔ا ٹی چیلی پر بھر پورتوجہ ویں۔مالی حالات ش بہتری آئے ہے بہت ہے معاملات خود بخو و محبک موجا کیں گے۔ آ ب کواس دوران داش مندی کا شوت دینا ہوگا۔

ار بل مع حوت افرادات نصل بهترانداز من كرسكس ك ا در ر کا دلیس دور ہو جا کیں گی۔ آپ کو اپنے مقاصد کا تعین سوئ تجه کر کرنا ہوگا ۔ ملازمت پیشدافراد کو ترتی ملنے کے امکانات بھی روٹن میں _کاروباری لحاظ _ بھی فاکدہ یکنےگا جس ے آمدنی یں اضافہ ہوگا۔ لوگوں کی باتی اوجہ سے میں اور خلاف مزاج باتن کو برواشت کرنے کی عاوت اپنا کیں ۔ یہ عاوت آپ کی رنشل زندگی میں شبت تبدیلی ابت ہوگی۔

.paksociety.com

برجحمل 21ارچ-119بريل

علائتي نشان: مينذ ها،غضر: آگ، حاكم ساره: مرتخ بهوا فق پردج • قوس، جوزا، دلو،اسد. ايدار نو،اخماره، ستائيس، چيتيس، پينتاليس، ون: جعه، موموار، ممارك رنگ نسرخ، پتيز جيرا، لعل، پيول جنگي گلب مشيور شخصات

چرمبر على شاه گولز وي منيز نيازي مهولا ناابوانكام آزا و عمر شريف اليجه د لف بنظر محوتم بده ، ملكه الزبته ووم ، اوا كار تمد شي اسبع و يوكن . دلبر دائث (جباز کا موجد)، ليذي کا کا کرسنن سٽيورٽ، ماريا کيري. جيکي چن انظر شکر ، ليونار ؤوؤ او ځيي، کرکمز زعمه مامر : استين اور باشم آمل

دائرة البردن تي برج حمل سب سے پيلابرن ہے ۔ يمي وجہ ہے کدائ كنوريرا تربيدا ہونے والے افرادش الايت كاعفىرنمايان ہوتا ہے۔ برخ حمل مے تعلق ركھنے والے لوگ عام طورير تندرست دقوانالد رمضبر ماقوت امادی کے مالک ہوتے ہیں۔ بیاوگ کوئی کامٹر وگ کرنے سے پہلے اس کے ہر بیلوکا تخوفی جائز ولیے ہیں اور پھر بے خوف آتش نمر ود بھی کو ہزتے ہیں۔ بیلوگ خطرات نے ٹیں گھراتے بعض ادقات ان میں جلد ہازی تو آ جاتی ہے۔ عمر شاید عی **می جات کے مرتکب ہوت** ایس ا^{ی بی} کے گوگ فطر فوجیز ہوتے ہیں تاہم می<u>ے فصے کے بہت تیز ہوتے ہیں۔</u> والدين پرلازم كريمين سے بى اپنے صل بچوں پرنظر محيس اور مناسب اوقات ميں ان كى گوٹائى كرتے رہيں كرية بنا سے بوکر تشرمون قدين جائيں _

حمل مروح كت من بركت كے قائل موتے بيں۔ وہ ماتھ بر باتھ وجرے جھنے كے بحائے مسلسل كشش ريقين ركحت جي سان كي جنبواس وقت تك جارى وات بب جب تك بياب مقاصد حاصل نہ کر لیں۔ جب وہ کسی کام کا اراوہ کر لیتے ہیں تو کوئی بڑی ہے بڑی رکاوے بھی ان کا راستہ خییں رک سکتی۔ وہ مفلی اقدار ول کوشت اقدار ول بیس تبدیل کرنے پر قادر ہوتے ہیں۔نا کا ی کا لفظ عام طور بران کی لفت میں ٹیس ہوتا ۔انہیں مایوں کرنا بھی اتنا آ سان فیس ہوتا ۔ووائے کسی منصوبے پاس دفت تک کام کرتے ہیں۔ جب تک دہ منصوبان کے حسب منشا یا یا بحیل کونیس بینی جاتا۔

حمل افرادا گرافتدار یا اختیار ساصل کرلیس تو جابراور سفاک بن سکتے ہیں <mark>مجمی</mark> مجى يزيزے بن كا شكار موكر جلد غصے بين آ جاتے بيں۔ بيدوت اور شنى كرنے بين عجلت ے کام لیتے ہیں جس بااوقات شدید نقصان بھی اُنھاتے ہیں۔

صل مردول میں ترتی کی خواہش شاید و مرے کی بھی برتے کے مال مردول سے زیا وہ بوتی ہے۔ اپنی برقر ارطبیعت کے باعث بیا یڈو نچرزم کے جنون کی عدتک شرقین ہوتے ہیں۔ بے کاریا فارغ رہے ہے تو جیسے آخیں جڑ ہے۔اولا و کے حوالے سے اسے فرائض اور گھریلو معالمات میں مېت ذ مەدا رجېكه يمېت د رفاقت ادراز دوا. يې محالمات چې وفاشعا راوروفا دا رثابت بوت<mark>ے چې _</mark> حمل مردوں کی ذات کے نفی میلوڈ س کی بات کریں توسا ٹی قبلت بینندی اور جلد ہاڑی ہے کام بگار لیتے جی جس کا انھیں خمیاز و بھی بھکتا ہا تا ہے۔ بیٹ معوب تو بہت واٹس مندی سے بنا لیتے میں لیکن جب ان منصوبوں کومملی جامد بیمنائے کا وقت آتا ہے تو تھیرا جاتے ہیں۔ بیلوگ ووسروں سے بہت زیادہ آمیدیں دابسة کر لیتے ہیں اور جب وہ لوگ ان کی آمیدوں پر بومانتیں اتر تے تو مجرآن ہے نا داش ہوجاتے ہیں اوران کی ہے اعتمالی کا برکسی سے گلہ کرنے لگتے ہیں حمل مرو کے لیے اپنے کام بر تقید برداشت کرنا ققریا نامکن بوتا ہے۔ یی وجہ سے کدخود کوئش کا سمجد کرغ دروقکیر کا شکار ہو مات میں اور بیرں اپنی تباہی کا آپ سامان پیدا کر لیتے ہیں۔ممل افراوا گر**افتد اریا اعتبار ماسل کرلیس تو جابر** اور سفاک بن سکتے ہیں میم میم می چ چ ہے ہے کا شکار ، وکر جلد غصے میں آ جاتے ہیں ۔ بدود تی اور شفی كرنے من كلت سكام ليتے إلى جس براوقات شريد نصال مي أخاتے إلى-

منطقالبرد ن من حمل محورت من سب سے زیاد و نسوانی خصوصیات مولی میں .. باہمت مروول کے لیے حمل جورتی پہترین عالی بوتی ہیں ان کا ذہن آن او دونا ہے اورجہم صحت مند . بیائے فالتو وقت كي تقيري كام من مرف كرتى بير خصوصاً ايسه كام من جس بيرا بي صلاحيتول كومزيد اما اگر ترکیس- بدیوی حاضر جواب ہوتی ہیں۔ بات چیت کرنے میں نہایت ہوشیار اور ساجی تقریبات پیں ان کی سوجود کی جرے انگیز ہوتی ہے۔ یا تو دہار ضاد رغبت اپنے شوہر کے کاروبار پیل مدود تن میں یا ہے فالتو اوقات میں کوئی ایسا کام کرتی میں جس ہے خاندان کی ٹوٹھائی میں اضافہ ہو <u>سے اس کی دچہ بیاب دیا گیا حد تک فیررواتی مورتیں ہوتی میں ساس لیما پی ممااحتول کے انگہار</u> کی خاطر فیردوائی طریقے کا آل کر لیتی ہیں۔ بیاس حتم کی عورت فیس ہوجو ساماد ون اپنے بستر پر یا ی

ميكزين ياسى باعضاني كوليال كاليال كالماتى بداور بائ كرك بالى كالى ب حل جورت و يمض من بهت چست اور يحريكي نظرة قى بيكول كدده بالعوم خويصورت دوقى ے اور اپنی جمل وصورت پافتر كرتى ہے۔ فتر كاس كى سب سے بلائ فولى ہے۔ وہ اپنے خاندان ك بارے جس ان کی بادرائے رکھتی ہے کہ جس کااس کے بال جلن سے صاف انجہا رہوتا ہے۔ حمل فواتمن ابنی و فی معاصر بن بدات بهت ے خاتم افی ادر کر بلومعا مات اسے شوہر کو

الجعائے بغیرانے طور پر خل نمالتی ہیں جمل خاتون کی ٹواہش ہوتی ہے کہ اس کا شوہر دورا ندیش، تعلیم مافت مبدب اورخش اخلاق بداوراس سے لوٹ كر عبت كرے۔ يدائبتاكى اللى ورب كى

حمل عودت و کیفنے شمار بہت چست اور بحر تیلی الکر آتی ہے کیوں کدوہ بالعوم خواصورت ہوتی ے اور انی شکل وصورت پر فر کرتی ہے۔ فری اس کی سب سے بری فولی ہے۔ وہ اپ فاعمان ے بارے عن اتی العدائے رکتی ہے کہ جس کااس کے مال جلن صداف اظہار بوتا ہے۔

میز بان اورمبمان نواز نابت بوتی بین صل خواتین کی ذات کا ایک دل چپ پیلو یا بھی ہے کہ ہے بھین میں أسواني كى نبعت مرواندين زياد ور تھتى بير، اوران كاميل جول لا كيوں كے بجائے لاكوں ے زیاوہ ہوتا ہے۔ حمل مورت کوئی بات ول میں تیس و کتی ای لیے می گلی لیکن کے بغیر بات مند پر کیدویتی ہادرائے فیے کا بھی اوری المباركرویتى ہادرات رائل دويات مرئل دويا القيار كرنے ، ودسروں کے کیافیت اور تکلف کابا عث بن جاتی ہے۔

Chef Times April 2017

وكت كرت إلى راكرة بالية جريرك كاكارى كماثرات سے بیانا جاہے ہیں او اُدی بھول کرسکرانا سیکھ لیجے ۔ بیٹل در ف آك در و كل بالكار ك در كوروس من الإما و المالك فالان موتى بين ووجلدى متعقل فريد بعاليتي بين اوراك يمر رسده تظرا ئے لکتے ہیں ایسانا یا وائی میں وابتا اسے جرے ك مسترابث كودكش وكارة مد بدائد كم المياتين مراح ك مرورت وفي بيدر في البالل وبالاكامون شي يمي ول دومان كخظام كما ي

ين بالموز اور فون كا دباؤكم من بي يل دماغ كو بنے ہے بارموز اور فوان کا دباؤ کم ہوا ہے۔ بیٹل دباغ کوڑو

تازهادرآ ب كم فنعيت يرفونكودا ثرات مرتب كرتاب الدمت كي جريدوست بناف اوراد كالراج بإحمال والف شركي معاون ب كآب اكينس ال

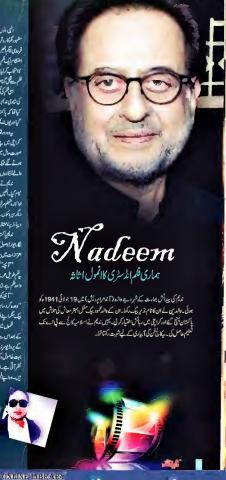
. لهذاك بنستام كماناشروع كرديجية ادرا في عن مزاح كوثول كر ابر ثالے آ بیکس کے کیا کونیگی سے ماروومائے گا۔ ایک

معتراب السالياني عدور يزكر وماكرواب اسينا دوزمره معمولات شربان كالدبات في يزول كما تعرض مول الدفوظ كلد يادول كالحاشال كرينية وإلى فاليد لاوال تنجية ال سے پہلے کرکوئی دوران مے المنے فوذ المیں طاش کر کے دوست

أكمآب الامت وشريراة أب كم ليم ون غرا الكلا فرش گفتاری لازی ہے۔ یا مفات آپ کیا انتقال کے دورے عبول کوئیتر کرسکتی جی حس وارج اینائے سے برواؤیل کہ بیماوان الرافوني مستبكريل فأعده مامل كري كدد يكيف والال كال وركى سے جريد اور الل اخرة كي ورونت اور يراك ويك ستراب مي النسب كانفرد بنائح المسيسي المان المطافح الكار مواخ الكار مواح الباس كي قد آن يجز ب المصاحب بن يجز المعام ا ال سال كريد يجتوا آب كور كرو توكن كي توالا عدد

W.paksocie بتركان بي المين والمياسة كالأش





الْبِي رُونِ إِن كَي عُلاقات كراجي البيشرن سنوذي شي مشرقي باكتتان كي مشہور گلوکارہ قردی جيم عدول ان کي طاقاتي برعة كيس اور آخر كار فرددی تیکم خمیں مشرقی یا کستان (بگله دیش) کے کئیں یہی دور ش جایٹکار امترام کیک آلم سے اسکر ہے ہے کام کررہے تھے۔ جس سے لیے آموں نے یم كالتقاب كرايا يديم كالمست فيادري كاادر فلم مروث وفي ويلاس الم مع الله المنام زريك على الاستراكات الد ای فلم کی تلس بندی کے دوران جا بیکار کیشن اختشام نے اپنی بیٹی فرزاند كاشادىء يم يدرىء يم في مشرقي باكتان عن جماكي فلول عن كام كيا قاكد ياكتان كيمياى مالات بدل كيد مشرقي باكتان بظرديش بن كاادرون عديم في الكالم كال

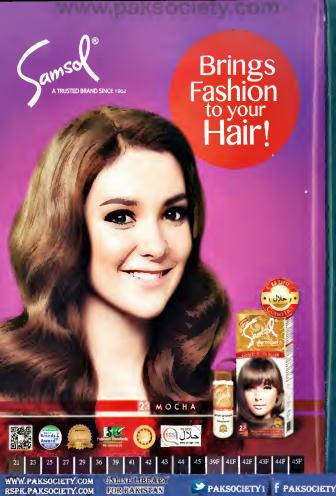
مددد دورقها بدب كرائ بادراء بدرش قليس في تعداد يكسال على يتابم الراقي ش ين الله والى فلميس يحوز إده لبندك جاتي خيس ليكن يحوي عرصه بعد صورت حال بمراجا تك تبر لي رونما بوكل ۔ اب كراجى كے سنوا بوزوريان ہونے کیے جیکہ یا کشال فلم الأسرى كا مركز الا بود بن كيا اوركرا يى شي دينے والفيذ كالدول في محلا موركازخ كرايال عن عديم على شال تهد

تریم نے اپنے چالیس سال قلمی کیرتیر ش تین سو<u>ے زیا</u>دہ ظمو<u>ل ش</u> کام کیا۔ اُمیں اس دور کی برخبول بیردان کے ساتھ کاسٹ کیا گیا جن میں اوا كار وشينم مرفيرست رجي عوام في شينم كرساته نديم كوزياده يستدكيا يجن دیگر ہیر دکوں کے ساتھ ندیم کی قلمیں مقبول ہوئیں ۔ان بیں شیم آ را دہ تشو، ويارزيا منتاز مابراشريف كوينامسائماور تكينا كينام قالى ذكريس. ندیم اکتان کے داور کام اب بیروجی جنوں نے لگا تار گرارہ برا کے لكارايوار وصول كياسالي كونى ورمرى ثال فينسساس كمعلاده ويريم كو مخدوا ل

الزازات من يرائيذا ف يرفارض ادرتمن النيازيمي شال إن. "آئيد"كو ياكتان كى كامياب ترين فلم بوت كامراز حاصل ... يقلم طويل عرب يحك كمك مح مختلف سينماؤن بين جلتي ري بربه ياكتنان كي واحد فلم بي جي " كراؤن جو في" كاومزاز ماصل موا ..

"آ ئینرکو ماکستان کے علاوہ جمین بٹیریا بھی بسند کیا گیا۔ ای فلم کے گائے "وعده كروساجنا" مص كلوكار عالمكير في ياكتناني قلم الأسفري بي بطور في يك عراية قدم عائد ريانا بي عربي بالماياكيا

المول ش كامياب دوركز ارت كي بعديم فاللي ديا كي زيول حالى کے بعداس ہے کنارہ کئی اعتباد کر لی بندیم کے کراجی واتے ہی ڈرامد بیر پلز مے يرود يوسرز ف أجيس باتون باتر ايا۔ اداكاريم بيث اور آف، دى سيث بہت خاموش دکھائی دیتے ہیں۔البند بھی بھی ان کے چیرے پر بھی مستمراہت تُظراً تَي بينياس بْن شَكْمِين كَدِيدِيم إكسَّان فَلَم الْأَسْرَى كَابِمِيت بِرَاا قاشه السودائي محالے الكمنزد محال ركتے إلى .





ہوتا ہے اس طرف کا کان مرخ ہوسکتا ہے۔ کان ہے اگر زیادہ میل آتا ہے تو ساس مات کی طاحت ہے ككاني ش يجناني كى مقداركم بيدي محكن بكرة بالينكان كافق عدهافى كرد بدول-اس كنيم من وزياده ويكس بيداكر في الكاب

بالول ميس مفيدي آ جانا محريز ہے كى ايك فطرى علامت بيليكن وقت سے يميلے بال سفيد ہونا جم میں خون کی کی اور ہے بھی ہوسکتا ہے۔ یعنی خون میں سرخ فیلمات کم ہو گئے ہیں ۔ای طرت بال كرنے كى ايك وحدة في و باؤ بھى موسكتى ہے۔ بخارے بعد بھى بال تيزى سے جعزنے قات ہيں جو عامت ب كدمن الر فخص وائرس إ يكثير يا يم الفيكفن ك رد إب ماكراس كاعلان تدكرا إجات تواعصاب اورآ تکھوں کے مسائل پردامو عکتے ہیں۔اگر بال چک دار تے ادراب الجھے ہوئے شک نظرات بي توبياس بات كى علامت بوعلى ب كرجسمانى فظام كوچلاف والف فدود كوتهائى دائد كى رطوبت کم ل رہی ہے۔ اس بارمون کی کی ہے تمام جسمانی افعال پر برا اثر بڑتا ہے اور وہ ست ہو ماتے ہیں۔ بالوں کی ساخت میں تبدیلی کا ایک سب بھی ہوسکتا ہے کہ جسمانی بارمون میں تبدیلی واقع بورى بو_بالول براگرعوى طور برسفيد سرخى ماك ياستهرى دهاريان نمودار بو جا كيل تو برديس يا فولاد کی کی کے باعث بھی ایدا ہوسکی ہے۔ بیال بات کی علامت بھی ہوسکتی ہے کہ آ مؤل میں السر ے یا کوئی ایس بیاری لائل ہے جس کے نتیج میں جم کی پروٹین مذب کرنے کی صلاحیت متاثر ہو

ر علقے الر تی اورا میکزیما کے بعد بھی پڑ سکتے ہیں۔الر ٹی کے نتی شی آ تھوں کے پنچے موجود رکیس باہم کة جاتی جی اور دہاں خون اکشاہ و جاتا ہے بیال بات کا اظہار بھی ہے کہ آب دھوی بیس زیاد ووقت گزادرے ہیں۔ سورج کی شعاعوں سے جلد مرخ ہوجاتی ہے ادرآ تھوں کے گرد وجلد بھی اس کا اثر قبول كرك الري موجاتى ب-آ كلمول كاروطة عام طور يركوكى مستنيس موت-بدايك مورواتى ر جمان كا بقيد وت بين يا بحرعر و هلف اورب خواني ع بحى موجات بين - سياه علق صحت كى خرانی کا اظہار بھی کر سکتے ہیں۔ بہت ی خون پٹلا کرنے والی دوا کیں مثلاً اسپرین وغیرہ آ تھموں کے شخے موجو وخون کی رگوں کو پھیلاو تق ہیں۔جس کے نتیجہ بیس بہ جلتے زیاد وٹما ماں ماتے ہیں۔

کانوں میں محیلی ہوناالرجی یا جلدی بیار بوں مثلاً ایگزیما کی ملامت ہے۔ تیرا کی کرنے والوں کے کانوں میں افلیکشن کے ماعث تھنجی ہو جاتی ہے۔اس افلیکشن کی علامات میں کان سے زرومواد کا ببنا اورورو ہونا بھی شامل ہے۔اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو زندگی کو خطرہ لاحق ہوسکتاہے کیونکہ سے اندرونی بدی کا أشیکش موتا بے کان سرخ رے لیس تری اظلیش کی علامت با المرجلدی باری کی علامت ہے۔ کا نوں کا سرٹ ہونا کوئی بڑا عارضہ ہیں لیکن اس میں یہ ہوسکتا ہے کہ کوئی ایک کان سرٹ اور گرم ہوجائے اور اس میں ورو ہو۔ کا ٹول کومسلنا کسی سئلے کی نشاندی ہوسکتا ہے۔ بہ مرض ٹوخیز افرا و اور بچوں میں زیادہ ہوتاہے۔ سرخ کانوں کا ایک تعلق آ و مصر کے دروے بھی ہے۔جس طرف درو

IQRA Jewellers Jewellery of Your Choice



Shop No # G18, Latif Center Ichra Lahore.

